کلونجی کی اہمیت و افادیت اور اس کے چند مفید نسخے...

1: اینٹی آکسائیڈینٹ کی خُوبیاں

کلونجی میں پائے جانے والے اینٹی آکسائیڈینٹس جسم کے سیلز کو نقصان پہنچانے والی فری ریڈیکلز سے محفوظ رکھتے ہیں اور کینسر کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہیں۔

2: کولیسٹرول میں کمی

کلونجی میں کولیسٹرول کی مقدار صفر ہے اور یہ ہمارے جسم کے بڑھے ہُوئے کولیسٹرول کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

3: بیکٹریا سے نجات

کلونجی میں اینٹی بیکٹریل خُوبیاں شامل ہیں جو بہت سے جراثیموں کو جسم میں پیدا ہونے سے روکنے اور بیکٹریا انفیکشنز کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔

4: جگر کی حفاظت

کلونجی جگر کے زخموں کو آرام دینے اور اس کو خراب ہونے سے بچانے میں بھی مدد کرتی ہے۔

5: سوزش میں کمی

کلونجی میں طاقتور اینٹی اینفلامیٹری (سوزش ختم کرنے والی) خُوبیاں شامل ہیں جو جسم کے اعضا کو دائمی سوزش سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں-

کلونجی کے چند قیمتی ٹوٹکے:

1: کھانسی اور الرجی کے لیے

ایک کپ گرم پانی میں ایک چمچ شہد اور آدھی چائے کی چمچ کلونجی کا تیل مکس کر کے صبح نہار مُنہ اور رات کو کھانے کے بعد استعمال کرنے سے فائدہ ہوسکتا ہے۔

2: شوگر

چائے کے قہوے میں آدھا کھانے کا چمچ کلونجی کا تیل ڈال کر صبح اور رات سونے سے پہلے پینا انتہائی مُفید ثابت ہوتا ہے۔

3: دل کی بیماریوں میں

ایک کپ بکری کے دُودھ میں آدھی چائے کا چمچ کلونجی کا تیل پینے سے ہارٹ اٹیک اور دیگر بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے-

4: یادداشت بڑھانے کے لیے

دس گرام پودینے کے پتے پانی میں اُبال کر آدھاچمچ کلونجی کا تیل مکس کر کے استعمال کرنے سے یادداشت طاقتور ہوتی ہے-

5: خُوبصورتی کے لیے

ایک چمچ زیتون اور آدھا چمچ کلونجی کا تیل چہرے پر لگائیں اور ایک گھنٹے بعد چہرہ دھو لیں اس سے چہرے کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے...

0307-8162003